

आओ यजनलाई कसरी मत गन

आओ चिको बारेमो कसरी कुरा गन सुझावह

संघष गररहेको लाई लण बुझाउन र सहयोग
खो हौसला दन प रवार र साथीह ले मह पूण
भूमका खे न स छन्। आओ चा गनु र
यजनलाई संघष गररहेको देु गाओ न स छ।
आओ चाह कसरी खुला पमार्तो भे सुझावह :



- **भोजन वकारको बारेमो जानुहोस्**
 - म र गलत धारणाह को बारेमो जानकारी लनुहोस्। सही कुरा थाहा पाउँदा तपा लाई आओ यजनसँग कुरा गन स जलो ।
- **कुरा भु अघ आस गनुहोस्**
 - भ चाहका कुराह प है लेहोस् वा वास गन म ने सँग आस गनुहोस्।
- **सुर त ठाउँ रोहोस्**
 - चाह गन नजी र था ान रोहोस्।
- **म भे वा योग गनुहोस् – तह मा के त रहनुहोस्।**
 - तपा ले आफैँले देखेका वहारह मा भुहोस्। आरोप लगाउने जे लागेमा मा ले आफैँलाई जोगाउन खो स छ।
- **धैयक साथ तर पमा कुरा गनुहोस्।**
 - "म यो कुरा कसैलाई भ न" भे जा बाचा नगनुहोस्। यजनले आव क सहयोग पाउन सकून् भनेर क हलेकाहीं अ सँग कुरा गनु ज री पन स छ।
- **सधार स जला समाधानह न दनुहोस्।**
 - या कुरा भाले भोजन वकारबारेको गलत धारणाह ब लयो ब स छन्। "बस य त मा गर" वा "बस खान थाल न" भु उपयोगी दैन – भोजन वकार ज टल समा हो।
- **नकारा क त या आउन स छ भे तयारी र्नुहोस्।**
 - कसैले राहत महसुस गन स छ, कसैले आफैँलाई जोगाउन खो स छ, रसाउन स छ, वा तपा का चाह लाई बेवा गन स छ। या त या सामा न् आओ चाह फेर भुहोस्, उनीह लाई तपा ले ाल गनुभ एको छ भनेर थाहा दनुहोस्, र कुरा खुला र्नुहोस्।
- **सहयोग मा लाजको कुरा होइन।**
 - तपा का यजनलाई भुहोस् क भोजन वकारसँग संघष भइरहेको कुरा िकार गनु ठीक छ। यो उनीह को रोजाइ होइन – धेरै ैमा नसह मा भोजन वकार दे ख र उनीह नको न स छन्।
- **उनीह लाई विशेष को सहयोग लन । हत गनुहोस्।**
 - समयमै र भावकारी उपचार पाउनु पुनः ा लाभको स ावना बढाउँछ।

NEDA सँग भोजन वकारको बारेमो थप जा चाहने र उपचार कहाँ खो भनेर सो चरहेका र प रवारह का ला ग सहयोगी तेह उपल छन्।

नड सु गन QR
कोड नि गनुहोस्:

